

Sugencias de como quitarle el biberón a su niño

Su niño ya depende del biberón y no quiere dejarlo. Los biberones que se dan a la hora de acostarse son más difíciles de dejar porque los niños han aprendido a dormirse chapando. Necesitan aprender otras maneras de tranquilizarse y dormirse.

Las siguientes son algunas sugerencias de como quitarle el biberón más fácilmente.

Indique las sugerencias que usted piensa usar:

- Poner leche y jugo en una taza pare las comidas y bocadillos.
- Ofrecer un bocadillo saludable tal como queso, leche, yogurt, fruta o galletas de trigo antes de la siesta u a la hora de dormir.
- Cantar, abrazar o arrullar a su niño para proveer comodidad en lugar de darle un biberón.
- Leerle un cuento a la hora de la siesta o a la hora de acostarse.
- Ofrecerle comodidad con una cobija o un muñeca de peluche favorito.
- Esconder o regalar todas los biberones.
- Otro: _____



Recuerde compartir sus planes de quitarle el biberón a su niño con todos los cuidadores del niño.

Yo planeo quitarle el biberón a mi niño_____.

(Fecha)



Iowa WIC Program

Tips for weaning your toddler

Your child has become dependent on the bottle and does not want to give it up. Bedtime bottles may be the hardest to give up because children who go to bed with a bottle have learned to put themselves to sleep by sucking. They need to learn other ways to quiet themselves and go to sleep.

**Here are some tips to make weaning easier.
Check the tips you plan to use:**

- Put milk and juice in a cup for meals and snacks.
- Offer a healthy snack such as cheese, milk, yogurt, fruit or whole wheat crackers before a nap or bedtime.
- Sing, hold or rock your child to provide comfort instead of giving a bottle.
- Read a story at naptime or bedtime.
- Provide comfort with a favorite blanket or stuffed animal.
- Hide or give away all the bottles.



Other: _____

Remember to share your weaning plans with all of your child's caregivers.

I plan to wean my child by _____.



Iowa WIC Program